



# D'abord un lien, puis la nourriture

**Stephanie Levesque, DI, ÉAD**  
**Trena Francis, IAA**

Présentation à l'ADNB  
21 juin 2023

# Introduction



# Purification par la fumée



# Lipkotenikhotine

*« Célébrons la purification par la fumée »*



# ***Mise en garde :***

- L'information que je présente aujourd'hui, de concert avec Stephanie, est fondée sur des expériences personnelles vécues dans la collectivité et sur des expériences en milieu de travail.
- Les renseignements provenant d'autres sources sont cités au bas de la diapositive et à la page de référence.

# Soins aux patientes et patients autochtones

Créer un milieu de soins de santé exempt de racisme et de stéréotypes, où les Autochtones sont traités avec empathie, dignité et respect.

## Soins aux patientes et patients autochtones

La **communication non verbale** est un élément clé de la prestation de soins adaptés à la culture des patientes et patients.

Pour les Autochtones, ce sont les éléments non verbaux comme le contact visuel, le sens du temps et le ton qui permettent à un fournisseur de soins d'établir des liens avec les peuples des Premières Nations.

## Soins aux patientes et patients autochtones

**Langage corporel** : beaucoup d'Autochtones ont tendance à utiliser le mot « oui » et à montrer qu'ils sont d'accord avec quelqu'un, que ce soit le cas ou non, et même sans avoir compris ce qu'on leur a dit.

Observez leur langage corporel; s'ils semblent agités, c'est peut-être un signe qu'ils souhaitent partir parce qu'ils se sentent mal à l'aise, qu'ils ne comprennent pas ou qu'ils pourraient avoir d'autres priorités.

Essayez de leur demander s'ils aimeraient qu'on leur fournisse un peu plus d'explications ou s'ils ont des questions.

Les Autochtones travaillent mieux s'ils peuvent consulter un diagramme ou, mieux encore, faire le lien avec une histoire.

**D'abord un lien**



# Communication efficace avec les Autochtones

## **Mot de bienvenue et présentations**

Un sourire et un léger hochement de la tête sont très accueillants, même lorsqu'on ne dit rien.

Prenez le temps de vous renseigner sur la famille et de révéler un peu de votre vie.

Si vous saluez un aîné, faites preuve de grand respect, comme vous le feriez avec votre mère.

# Contact visuel

Dans la plupart des cultures, le maintien d'un contact visuel pendant une conversation est un signe d'intérêt, de compréhension, d'inquiétude ou d'honnêteté. Cependant, pour certains Autochtones, ce n'est pas le cas. Notez dans quelle direction ils tournent les yeux lorsqu'ils vous parlent ou vous écoutent et servez-vous-en comme signe pour savoir si vous devriez utiliser ou non le contact visuel indirect.



## **CONSEIL POUR LE TRAVAIL!**

***Quand vous commencez à établir des liens, essayez de ne pas imposer trop de contact visuel avec les Autochtones.***

# Ton

Parlez doucement, sans hausser le ton.

Si vous montez le ton, on pourrait vous percevoir comme condescendant.

Ne parlez pas trop vite, et parlez clairement et lentement.

# **Sens du temps**

- **Emploi du temps, heure des rendez-vous et dates limites**
- **Ce à quoi s'attendre**

# Histoire des festins



- Nos peuples pratiquent la chasse, la pêche et la cueillette depuis des milliers d'années pour survivre. Aujourd'hui encore, nos sols, nos forêts et nos rivières peuvent offrir tout ce dont nous avons besoin pour vivre, mais nous constatons que de moins en moins de personnes exercent leurs droits ancestraux.
- La nourriture est un élément essentiel de notre culture. Lorsque nous nous rassemblons pour partager un repas, nous pratiquons une tradition qui nous a été transmise par nos ancêtres. Lorsque la nourriture se faisait rare, nos peuples partageaient quand même, et c'est encore ce que nous faisons aujourd'hui. La nourriture est à l'honneur dans des rassemblements et des cérémonies de toutes sortes.



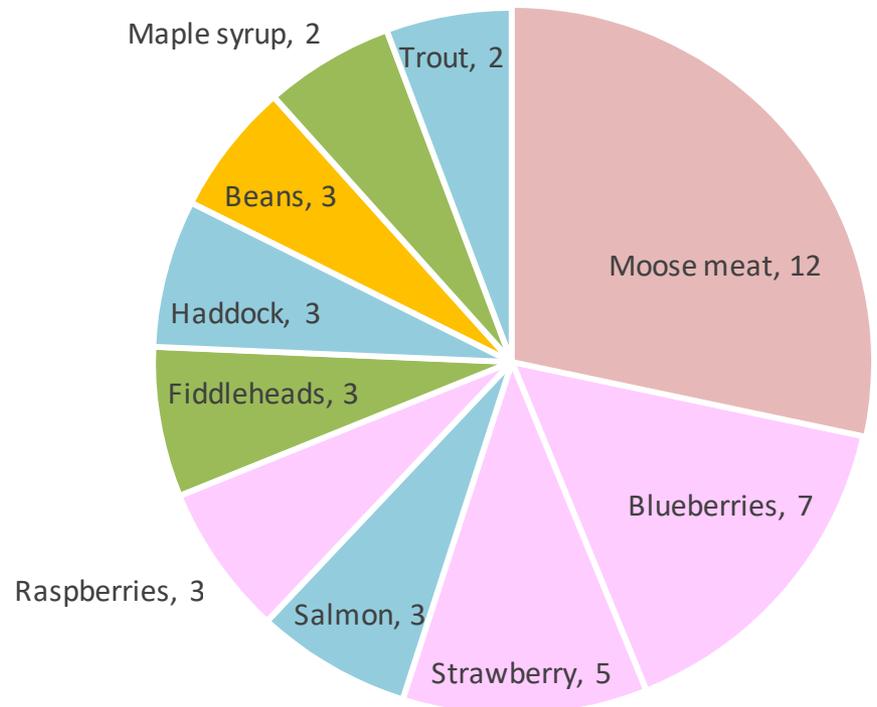
# First Nations FOOD, NUTRITION & ENVIRONMENT Study





# Les dix aliments traditionnels les plus fréquemment consommés dans l'écozone maritime de l'Atlantique, en fonction du nombre de jours

Atlantic Maritime n=1039



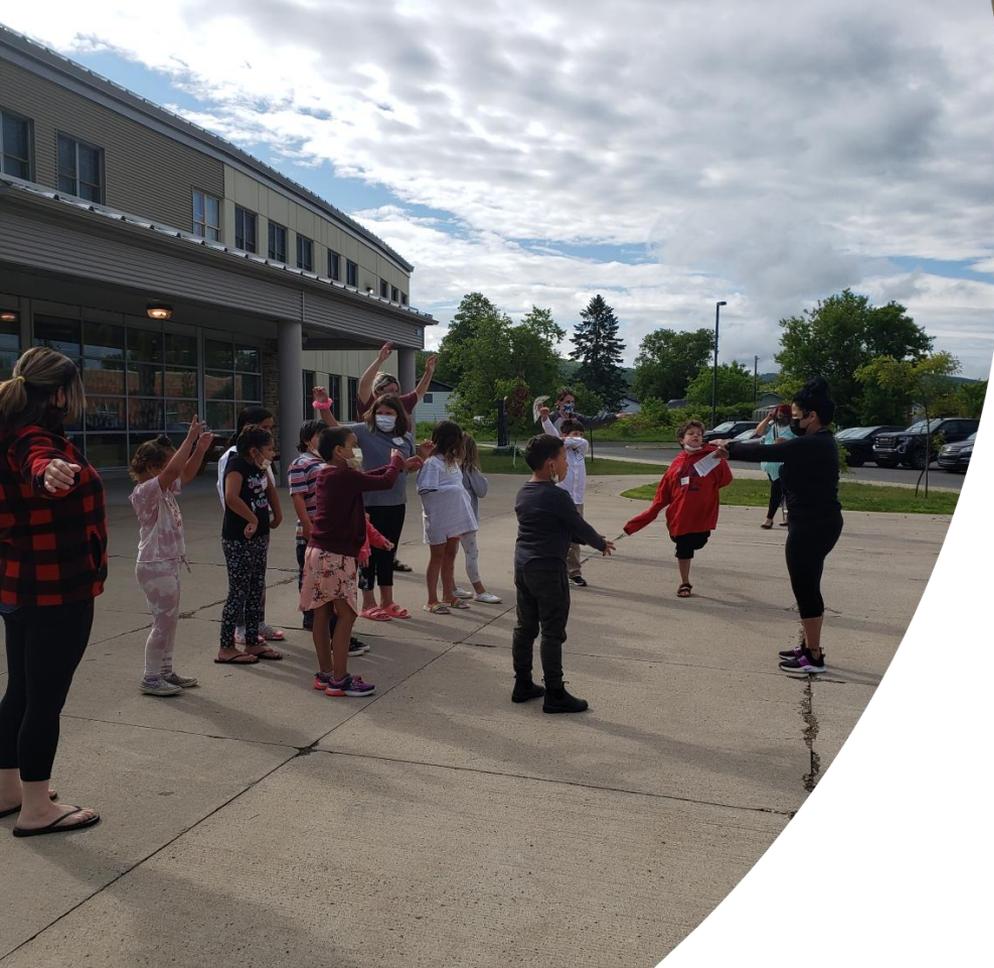
# Travailler comme diététiste au Centre de santé Neqotkuk

- Nutrition clinique
- Salubrité des aliments
- Service de repas à domicile
- Menu



How do you rate the SERVING SIZE;





... Travailler comme diététiste...



Marche pour la santé  
et déjeuner spécial à  
l'école Mah Sos



## How To Use a **DEHYDRATOR**

### RECIPE IDEAS

- Apple Chips
- Banana Chips
- DIY Raisins
- Drying fresh herbs



### TIPS & TRICKS

- When dehydrating items, ensure that there is enough space between each item. This will help with keeping the same 'cooking' time and have similar sizes of the final product!

- 01** Plug the machine into an outlet, ensuring the it is placed safely on a secure countertop.
- 02** Lay out the items you are dehydrating, evenly on the removable trays.
- 03** Depending on what is being dehydrated, set the machine to the proper setting that is needed.
- 04** When majority of water content is removed for food you are dehydrating, the process is complete!

### CLEANING PROCEDURES

- Unplug the machine. Individually wash the trays with warm, soapy water. Rinse & leave to air dry.
- Return trays to the machine once they are dry, and do a final wipe down of the machine.

... Travailler comme diététiste...



- Sécurité alimentaire – bibliothèque de cuisine
- Community Food Smart



## ... Travailler comme diététiste...



1



2



4



3



5

- 1) Wash celery stalk
- 2) Dice keeping stem and leafy parts
- 3) Blanch for 3 minutes (boil them for 3 minute to make them stable when frozen)
- 4) Place in a freezer friendly container. Some will freeze them on a cookie sheet first. Keep broth for a soup starter.
- 5) Use frozen celery for soup, spaghetti sauce, casserole.

## Extra Celery ?

## ... Travailler comme diététiste...

- Initiative sur le diabète chez les Autochtones
- Bingo sur le diabète
- Activités de jardinage
- Classe de préservation...



# Activités de jardinage (depuis 2008)





Parcours de  
culture

Serre



# Activités de jardin (verger 2017)





# Notes à retenir



- Faites preuve de compassion.
- Réfléchissez à la façon dont un lieu peut permettre d'ouvrir une communication plus efficace.
- Offrez des suggestions réalistes.
- Luttezz pour que l'on propose davantage d'aliments autochtones dans les foyers de soins de longue durée ou dans n'importe quel menu de cafétéria.
- Continuez de vous renseigner sur la culture et la nourriture autochtones.
- Renseignez-vous sur les soins tenant compte des traumatismes.





● Woliwon / Welalin / Merci! / Thank You!

